

ESPÁRRAGOS EN LATA

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 27 SEP 03

Descripción del producto

Los espárragos en lata vienen cortados, incluyen puntas y han sido clasificados U.S. Grade A.

Presentación/Rendimiento

Los espárragos vienen en latas de 14.5 onzas, cada una de las cuales rinde 1.7 porciones de 7½ onzas después de cocer y escurrir los espárragos.

Conservación

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso.
- Evite congelar o exponer los espárragos a la luz directa del sol. Los cambios bruscos de temperatura acortan la duración y aceleran el deterioro.
- Guarde los espárragos que sobren en un recipiente no metálico con tapa y refrigérelos. Úselos en 2 a 4 días.

Preparación

- Los espárragos en lata deben calentarse sólo lo suficiente para servir y servirse de inmediato.
- Para darles sabor, sazone los espárragos con hierbas y especias tales como chile colorado en hojuelas pequeñas, tomillo, albahaca, ajo en polvo o jugo de limón.



Departamento de Agricultura de EE.UU.

Información de nutrición

- Los **espárragos** son una **fente excelente** de folato y vitamina C. Por otra parte, no tienen grasa ni colesterol.
- ½ taza de espárragos equivale a una porción del **GRUPO DE VERDURAS de la Pirámide Alimenticia**.

(Véanse las recetas al dorso)

| Datos de nutrición | | | |
|--|--------|---------------|-----|
| Porción ½ taza (122 g) de espárragos cocidos | | | |
| Cantidad por porción | | | |
| Calorías | 20 | Cal. de grasa | 0 |
| % Valor diario* | | | |
| Grasa total | 0 g | | 0% |
| Grasa saturada | 0 g | | 0% |
| Colesterol | 0 mg | | 0% |
| Sodio | 350 mg | | 15% |
| Carbohidratos totales | | | 6% |
| 3 g | | | |
| Fibra dietética | 1 g | | 4% |
| Proteína | 2 g | | 4% |
| Vitamina A | 4% | Vitamina C | 30% |
| Calcio | 2% | Hierro | 4% |
| Folato | 25% | | |

*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.

Paquetitos de espárragos y pollo

4 hojas de papel de aluminio (12 x 15 pulg.)
 3 cdas. de mostaza tipo Dijon
 2 cdas. de jugo de limón amarillo
 1 cda. de mejorana fresca picada (o 1 cda. de hojuelas secas) o 1 cda. de tomillo
 ¼ cda. de pimienta negra molida
 4 mitades de pechuga de pollo deshuesadas, sin piel o 1 libra pollo deshuesado en lata, escurrido
 spray de cocina
 1 lata (14.5 onzas) de espárragos o ½ bolsa (de 2.5 libras) de espárragos congelados o 1 libra de puntas de espárragos crudas
 ⅓ libra zanahorias, peladas y cortadas en tiras largas y finas

Receta adaptada de Epicurious

1. Caliente el horno a 400 °F.
2. Forme paquetitos con el papel de aluminio doblando la hoja por la mitad y los bordes de dos de los lados hacia adentro.
3. Combine la mostaza con el jugo de limón, la mejorana o el tomillo y la pimienta; apártelo.
4. Rocíe el sartén con el spray de cocina y dore el pollo entre 2 y 4 minutos a fuego medio. Si está utilizando pechugas de pollo, corte cada pedazo a lo largo en 5 ó 6 tiras después de dorarlas.
5. Rocíe ligeramente el interior de los paquetitos con el spray de cocina.
6. Divida el pollo, la salsa y las verduras en cada uno de los cuatro paquetitos. Ciérrelos doblando los bordes hacia adentro.
7. Coloque los paquetitos sobre una bandeja para horno y lleve a horno de 400 °F por 12 minutos. Nota: Si está utilizando pechugas de pollo crudas, la temperatura interna de la carne debe llegar a 170 °F.
8. Retire de los paquetitos y sirva.

Rinde 4 porciones

Información de nutrición para cada porción de paquetitos de espárragos y pollo:

| | | | | | | | |
|-------------------|-----|-----------------------|--------|------------|--------|--------|-------|
| Calorías | 290 | Colesterol | 135 mg | Azúcar | 2 g | Calcio | 49 mg |
| Calorías de grasa | 30 | Sodio | 560 mg | Proteína | 56 g | Hierro | 3 mg |
| Grasa total | 3 g | Carbohidratos totales | 5 g | Vitamina A | 618 RE | | |
| Grasa saturada | 0 g | Fibra dietética | 2 g | Vitamina C | 19 mg | | |

Sopa de verduras primaverales y habas

1 cda. de aceite de oliva o aceite vegetal
 2 cebollas blancas, picadas (unas 3 tazas)
 ½ taza de zanahorias, peladas y picadas
 4½ tazas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio o caldo vegetal en lata
 1 paquete (10 onzas) de habas congeladas pequeñas, descongeladas
 5 onzas de habichuelas verdes, limpias, cortadas en trozos de 1 pulg.
 1 lata (14.4 onzas) de espárragos, escurridos, o ¼ de bolsa (de 2.5 libras) de espárragos congelados
 ⅔ taza albahaca fresca finamente picada, o 1 cda. albahaca seca
 Queso parmesano recién rallado (opcional)

Receta adaptada de Epicurious

1. Caliente el aceite en una olla pesada grande a fuego medio. Incorpore las cebollas y la zanahoria; cocine hasta que las verduras estén blandas pero no doradas, unos 8 minutos.
2. Añada el caldo y espere a que rompa hervor. Agregue las habas y las habichuelas verdes; deje que hiervan a fuego lento hasta que estén casi blandas, unos 8 minutos.
3. Añada los espárragos y ⅓ taza de albahaca y deje que hierva a fuego lento hasta que todas las verduras se ablanden, unos 7 minutos más.
4. Sazone la sopa con sal y pimienta al gusto. Agregue el resto de la albahaca y revuelva. Sirva en tazones para sopa. Si desea, espolvoree con queso parmesano.

Rinde 6 porciones

Información de nutrición para cada porción de sopa de verduras primaverales y habas:

| | | | | | | | |
|-------------------|-------|-----------------------|--------|------------|--------|--------|--------|
| Calorías | 190 | Colesterol | 0 mg | Azúcar | 4 g | Calcio | 123 mg |
| Calorías de grasa | 50 | Sodio | 900 mg | Proteína | 12 g | Hierro | 3 mg |
| Grasa total | 6 g | Carbohidratos totales | 23 g | Vitamina A | 313 RE | | |
| Grasa saturada | 1.5 g | Fibra dietética | 6 g | Vitamina C | 22 mg | | |

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.